FICHA DE TREINO - MISTA

ADAPTAÇÃO / 1ª E 2ª SEMANA

DIA 1

PEITO / COSTAS / BÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	FLEXÕES DE BRAÇO NO SOLO	3 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUPINO RETO NO SMITH	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO RETO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO ABERTO - PEGADA PRONADA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÃO (LOMBAR)	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 45S CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	NO FINAL DO TREINO 30 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MISTA

ADAPTAÇÃO / 1ª E 2ª SEMANA

DIA 2

PERNAS/ OMBROS / TRÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA EXTENSORA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS PULEY INVERSO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 45S CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO 30 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO
ADAPTAÇÃO / 1ª E 2ª SEMANA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3
DESCANSO

DIA 4
TREINO DIA 1

DIA 5
TREINO DIA 2

DIA 6 E 7
DESCANSO

PROXIMA SEMANA REINICIA O CICLO

OBS. NO FINAL DO TREINO 30 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO